

# ทักษะการหลอกล้อและการยิงประตู

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่องทักษะการหลอกล้อและการยิงประตู


### สาระการเรียนรู้

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลนั้นประกอบด้วยฝ่ายรุกและฝ่ายรับการทำให้ฝ่ายตรงข้าม หลงทิศทางจากทิศทางที่เราตั้งใจจะไปเพื่อหลบหลีกการป้องกันสำเร็จ ถือเป็นการเล่นหลอกล้อ คู่ต่อสู้ ซึ่งถือเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วย

การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญในการเล่นบาสเกตบอล ผลแพ้หรือชนะอยู่ที่ทักษะการยิงประตูของทีม ซึ่ง อาจจะได้จากการยิงประตูของผู้เล่นในหรือมุมต่างๆ หรืออาจได้จากการยิงประตูนั้นต้องประกอบด้วย ลักษณะการยิงที่ถูกต้องและชำนาญ ซึ่งมีอยู่หลายแบบด้วยกัน ฉะนั้นผู้เล่นควรทำการฝึกทักษะ การยิง ประตูบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความแม่นยำ

### ความหมายและความสำคัญในการหลอกล้อ

สมรรถชัย น้อยศิริ (2535 : 119) ได้ให้ความหมายไว้ว่า**การหลอกล้อ**  [1] คือ การกระทำที่ คู่ต่อสู้หลงทิศทาง ที่เราตั้งใจไว้ เพื่อหลีกการป้องกันของคู่ต่อสู้และเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเล่น**บาสเกตบอล**  [2]  [3] อีกประการหนึ่งด้วย การหลอกล้อเพื่อหลบนี้อาจกระทำได้โดยใช้ลูกบอล สายตา ลำตัว ศีรษะ แขนหรือ เท้า ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทุกส่วนที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดรวมกันหลอกล้อพร้อมกันเพื่อการหลอกและหลบ หลีกก็ได้ และการหลอกล้อนี้อาจจะกระทำได้ในขณะที่ไม่มีลูกบอลอยู่ในครอบครองหรือมีลูกบอลอยู่ในครอบครองก็ได้

**กรมพลศึกษา**  [4] (2515 : 52) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การหลอกล้อ ก็คือ การกระทำให้ผู้ป้องกันเข้าใจผิด หลงตาม ลำตัวแล้วเปิดช่องให้เข้ายิงประตูได้สะดวกขึ้น


ฟอง เกิดแก้ว (2524 : 58) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การหลอกล้อ หมายถึง ความสามารถในการลวงให้ฝ่าย ตรงข้ามเข้าใจผิด เกี่ยวกับทิศทางของการเคลื่อนไหวในการยิงประตูหรือในการส่งลูก โดยการใช้มือ เท้า ศีรษะ ไหล่ สายตา และลูกบอล ทั้งนี้เพื่อมิให้ฝ่ายป้องกันคุมตัวเราได้ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวกิจกรรมต่างๆ ได้สะดวกการหลอกล้อนี้อาจทำได้เมื่อมีลูกบอลหรือในขณะที่ไม่มีลูกบอลอยู่ก็ได้ แต่ต้องรู้จักจังหวะและโอกาส ที่จะใช้ และไม่ควรที่จะทำในวิธีการเดียวกัน

การหลอกล้อเปรียบเสมือนยุทธวิธีที่สำคัญอย่างหนึ่งของการเล่นบาสเกตบอล เพราะเป็นการชิงไหว ชิงพริบ เพื่อให้คู่ต่อสู้หลงกล หลงทิศทาง หักความสับสนผิดพลาด การหลอกล้ออาจใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ใบหน้า ศีรษะ แขน ขา และเท้า การหลอกล้อจะได้ผลดีถ้ามีความพร้อม

**สมรรถภาพทางกาย**  [5]  [6] ปฏิภาณไหวพริบ

การสั่งการของสมอง การประสานสัมพันธ์ของ**ระบบประสาท**  [7] และกล้ามเนื้อ จังหวะ ในการหลอกล้อจะต้องแสดงกิริยาท่าทางก่อนการยิงขณะที่ไม่มีลูกบอลและมีลูกบอลเพื่อจะได้เคลื่อนที่ หลบหลีกหรือเข้าทำประตู

### การหลอกล้อขณะไม่มีลูกบอลอยู่ในครอบครอง (Feint without The Ball)

การเล่นแบบคนต่อคนหรือแบบประชิดตัวทำให้ผู้เล่นฝ่ายรุกถูกป้องกัน จนทำให้โอกาสในการรับลูกบอล ลำบากขึ้น จำเป็นที่ฝ่ายรุกต้องพยายามรับลูกบอลให้ได้ จึงต้องหลอกล้อเพื่อให้หลุดพ้นจาก**การป้องกัน**  [8] การหลอกล้อโดยไม่มีลูกบอลจะใช้การหลอกด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย ศีรษะ ไหล่ ลำตัว แขน ขา เท้า และสายตา และใช้วิธีการวิ่งตัด (Cutting) มาสนับสนุนให้สามารถหลุดพ้นจากการถูกประกบตัว จึงจะเป็น โอกาสให้รับบอลและทำประตูได้ ซึ่งพอสรุปวิธีหลอกล้อขณะ ไม่มีลูกบอลได้ดังนี้



### การหลอกก่อนจะมีลูกบอลในครอบครอง (Feint with The Ball)

ส่วนมากการหลอกก่อนจะมีลูกบอลจะใช้เมื่อผู้เล่นถูกคู่ต่อสู้ป้องกันแบบใกล้ชิดตัว และอยู่ในระยะใกล้ห่วงประตูหรือสามารถเลี้ยงเข้าทำประตูได้ เวลารวดเร็ว ดังนั้นการหลอกก่อนจะมีบอลจะกระทำเพื่อ จุดหมาย เพื่อหาช่องทางเคลื่อนที่เพื่อเข้าทำประตูซึ่งพอจะจำแนกการหลอกก่อนจะมีลูกบอล คือ

#### 1. การหลอกด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ก่อนการยิงประตูหรือส่งทุกรูปแบบควรใช้วิธีหลอกคู่ต่อสู้ป้องกันให้หลงทิศทางจุดมุ่งหมายเพื่อให้ฝ่าย ตรงข้ามเข้าใจผิดคิดว่าและเปิดช่องว่างให้ประตูได้ การหลอกก่อนไม่ว่าจะทำลักษณะหันหน้าหรือหันหลังให้คู่ต่อสู้ก็ตามย่อมมีทิศทางของการหลอกได้หลายทาง สำหรับการหลอกด้วยส่วนของร่างกาย ขอแนะนำเพียงการใช้เท้า ลำตัวไหล่ และสายตา ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1.1 การหลอกทางซ้ายแต่หันออกทางขวาโดยใช้เท้า ผู้หลอกใช้เท้าขวาก้าวเป็นเท้าหลักเคลื่อนเท้าซ้าย ไปด้านซ้ายเฉียงขึ้นด้านหน้าเล็กน้อย สายตามตามทิศทางที่เคลื่อนเท้าไป ยกเท้าซ้ายแบบไขว้เฉียง ไปทางขวา เพื่อเลี้ยงลูกบอลหลบหลังคู่ต่อสู้



1.2 การหลอกทางขวาแต่หันออกทางซ้ายโดยใช้เท้า ผู้หลอกใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าหลักเคลื่อนเท้าขวา ไปด้านขวาเฉียงขึ้นด้านหน้าเล็กน้อย สายตามตามทิศทางที่เคลื่อนเท้าไป ยกเท้าขวาไขว้เฉียง ไปทางซ้าย เพื่อเลี้ยงลูกบอลหลบหลังคู่ต่อสู้

1.3 การหลอกทางซ้ายแต่หันออกทางขวาโดยใช้ลำตัวและไหล่ ผู้หลอกถือโยกลำตัวและไหล่ไปทางซ้าย สายตามองไปข้างหน้าด้านซ้าย ใช้เท้าเท้าหลัก เคลื่อนเท้าซ้ายไขว้เฉียงไปทางขวาเพื่อเลี้ยงลูกบอล หลบหลีกคู่ต่อสู้



1.4 การหลอกทางขวาแต่หันออกทางซ้ายโดยใช้ลำตัวและไหล่ ผู้หลอกถือโยกลำตัวและไหล่ไปทางขวา สายตามองไปข้างหน้าด้านขวา ใช้เท้าเท้าหลักเคลื่อนเท้าขวาไขว้เฉียงไปทางขวาเพื่อเลี้ยงลูกบอล หลบหลีกคู่ต่อสู้

1.5 การหลอกไปทางซ้ายโดยใช้เท้าและไหล่ ผู้หลอกถือใช้เท้าขวาเป็นเท้าหลัก จังหวะแรกใช้เท้าซ้าย เคลื่อนหลอกไปทางซ้าย จังหวะที่สองใช้ไหล่ หลอกไปทางขวา แล้วเคลื่อนที่หลบหลีกไปทางซ้าย



1.6 การหลอกไปทางขวาโดยใช้เท้าและไหล่ ผู้หลอกถือใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าหลัก จังหวะแรกใช้เท้าขวา เคลื่อนออกไปทางขวา จังหวะที่สองใช้ไหล่ หลอกไปทางซ้ายแล้วเคลื่อนที่หลบหลีกไปทางขวา

## 2. การหลอกด้วยลูกบาสเกตบอล

การหลอกด้วยลูกบาสเกตบอลเป็นการใช้ลูกบาสเกตบอลหลอกให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่หรือกระโดดขึ้น โดย หลอกว่าจะส่งลูกบาสเกตบอล ด้วยวิธีต่างๆหรือหลอกว่าจะยิงประตูเพื่อทำให้ผู้เล่นเสียการทรงตัวหลง ทิศทาง ไปป้องกันหรือกระโดดลอยตัวขึ้นสกัดเพราะคาดว่าผู้หลอกจะยิงประตูทำให้สเคลื่อนที่หลบหลีกไปได้ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.1 วิธีการหลอกเพื่อจะส่งลูกบาสเกตบอล การหลอกด้วยวิธีนี้จะต้องทำท่าทางว่าจะส่ง ลูกบาสเกตบอลเพื่อให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่เพื่อสกัดลูกบาสให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่จากการยืนป้องกัน ซึ่งทำให้ผู้หลอกสามารถหลบหลีกไปได้

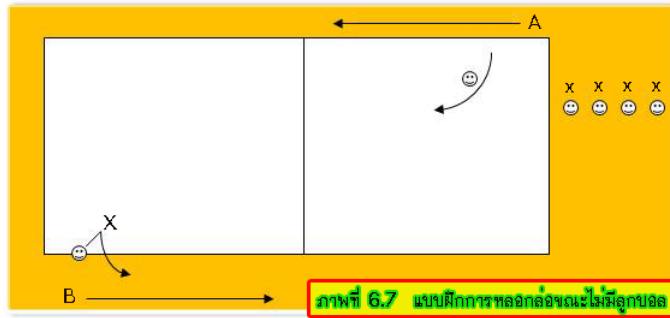
2.2 วิธีการหลอกเพื่อจะยิงประตูด้วยลูกบาสเกตบอลการหลอกเพื่อจะยิงประตูด้วยลูกบาสเกตบอล เป็นการใช้ท่าทางของการยิงประตู การหลอกแบบนี้จะใช้ท่าทางการกระโดดยิงประตู เป็นส่วนมาก ส่วนมากใช้ในระยะใกล้หรือระยะกลาง เพื่อทำให้คู่ต่อสู้กระโดดขึ้นองกัน ทำให้ผู้หลอก สเคลื่อนที่หลบหลีกหรือหมุนตัวยิงประตูได้ง่ายขึ้น



ทักษะของการหลอกในกีฬาบาสเกตบอล เป็นการแสดงไหวพริบของฝ่ายรุกและฝ่ายรับ ซึ่งต่างฝ่ายก็ พยายามหลบหลีกเพื่อหาโอกาสเข้ายิงประตู อย่างไรก็ตามฝ่ายตรงข้ามหลงทิศทาง ดังนั้นผู้เล่นจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะการหลอกล่อน้อย่างจริงจัง อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จของทีม

## แบบฝึกการหลอกล่อในกีฬาบาสเกตบอล

### แบบฝึกที่ 1 การหลอกล่อขณะไม่มีลูกบอล

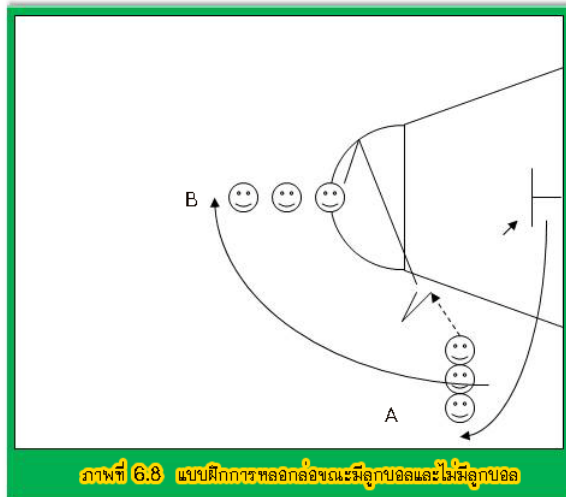


#### วิธีการปฏิบัติ

1. ผู้เรียนเข้าแถวสองแถว ดังภาพ
2. จากจุด A เคลื่อนที่โดยหลอกล่อไปข้างหน้าโดยที่ เป็นฝ่ายเคลื่อนที่คอยป้องกัน
3. ทิศทางการเคลื่อนที่ตามความยาวของสนาม
4. ที่จุด B เปลี่ยนฝ่ายป้องกันเป็นฝ่ายหลอกล่อ และฝ่ายที่หลอกล่อเป็นฝ่ายป้องกัน
5. ให้ปฏิบัติการเคลื่อนที่โดยการหลอกล่อในทุกทักษะ

### แบบฝึกที่ 2

การหลอกล่อขณะมีลูกบอลและไม่มีลูกบอล

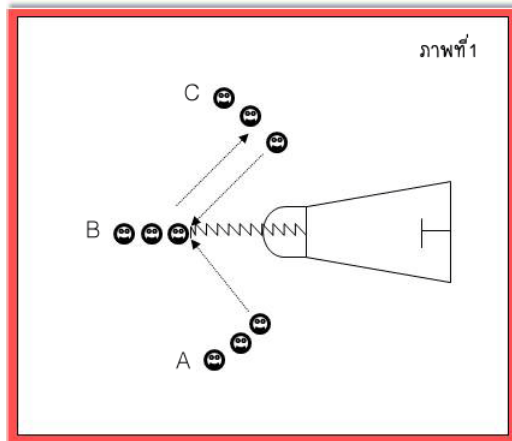


#### วิธีการปฏิบัติ




1. ผู้เรียนเข้าแถวสองแถว ดังภาพ ( แถว A และ B )
2. แถว A มีบอล แถว B เคลื่อนที่ที่หลอกล่อไปทางซ้าย แล้ววิ่งตัดมารับบอลจาก A
3. เมื่อ B รับบอลแล้วหยุดหลอกล่อไปทางขวา แล้วหมุนกลับเข้าทำประตู
4. เมื่อ A ส่งบอลแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว B และ B หลังจากยิงประตูแล้วเลี้ยงลูกบอลไปต่อท้ายแถว A
5. ฝึกปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและด้านขวา




### แบบฝึกที่ 3

การหลอกล่อวิ่งตัดแบบกรรไกร



## ความหมายของการยิงประตู

ความหมายการยิงประตู   [9]  [10] หมายถึง การออกแรงส่งลูกบอลด้วยมือเดียวหรือสองมือให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปยัง ห่วงประตู ฝ่ายตรงข้ามให้ลงห่วงประตูเพื่อทำคะแนน การยิงประตูอาจทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ

1. การโยน (Throwing) หรือการส่งแรงจากมือเดียวหรือสองมือ ให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปยังห่วงประตู เพื่อทำคะแนน
2. การยัดห่วง (Dunking)   [11]  [12] หรือการออกแรงกดลูกบอลลงไปในห่วงประตูด้วยมือเดียว หรือสองมือ เพื่อทำคะแนน
3. การปัด (Tapping) หรือการใช้แรงจากนิ้วมือจะด้วยมือเดียวหรือสองมือ เพื่อให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปยังห่วงประตูเพื่อทำคะแนน

## ความสำคัญของการยิงประตู (The Shooting)

การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลทีมที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าทักษะอื่นจะ อ่อนไปบ้างก็ยังมีความประสบความสำเร็จได้ การโยนบอลออกจากมือเพื่อหมายห่วงประตูแต่ละครั้งด้วยความ มั่นใจ ด้วยความหวังและมีความแม่นยำสูงเพียงใด ย่อมหมายถึงความหวังแห่งชัยชนะด้วย การเล่น บาสเกตบอล คือ การเล่นที่มีผู้เล่น 2 ทีมๆ ละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายว่าแต่ละทีมพยายามโยนลูกบอลให้ลงห่วง ประตูของคู่แข่งและป้องกันมิให้คู่แข่งได้ลูกบอลหรือทำคะแนน ผลของการแข่งขันทีมใดจะชนะหรือแพ้ นั้นใช้การนับคะแนน แต่ละทีมที่ทำได้ ทีมใดทำคะแนนได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ 'ยิงประตูได้ยิ่งใกล้มาก ความแม่นยำยิ่งสูงแต่ตรงกันข้ามถ้ายิ่งไกลความแม่นยำยิ่งต่ำ ดังนั้นการยิงประตูระยะไกลควรใช้น้อยที่สุด และ พยายามหาโอกาสประตูได้แม่นยำมากที่สุด การยิงประตูระยะไกลมีโอกาสเข้าประตูถึง 80%


## องค์ประกอบในการยิงประตู

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูมีอยู่ 4 ประการดังนี้

### 1. ความสูงในการปล่อยลูกบอล (Height to Release)

ขึ้นอยู่กับลักษณะรูปร่างของผู้ยิงประตูและแบบของการยิงประตูแต่ละแบบด้วย เช่น การยิงประตูแบบ ยืนยิง และแบบ กระโดดยิง นอกจากนี้ก็ขึ้นตำแหน่งที่ขึ้นในสนามว่าอยู่ในระยะใกล้หรือระยะไกลห่วง ประตูเพียงใด ความพร้อมที่จะยิงประตูและการป้องกันของฝ่ายป้องกันด้วย สรุปได้ว่าความสูงจุดที่ปล่อยลูกบอลนั้นเป็นข้อจำกัดของผู้ยิงประตู แต่ความเร็วและมุมของลูกบอล นั้นขึ้นอยู่กับระยะทางในการยิงประตูและการป้องกันของฝ่ายป้องกัน

### 2. ระยะทางในการยิงประตู (Distance of The Shot)

ระยะทางในการยิงประตูมีอิทธิพลต่อความเร็วของลูกบอลสำหรับการยิงประตูแบบปัดบอลลงห่วง (Tip-In) และ **การเลี้ยง**  [13] เข้าไปยังประ

เลย์-อัพ (Lay -Up) จะใช้ความเร็วลูกบอลน้อยกว่าการยิงประตูแบบอื่นซึ่งอยู่ในระยะทางไม่เกิน 6 เมตร นั่นคือความเร็วและมุมของลูกบอลเพื่อให้เกิด  
แม่นยำในการยิงประตู มีความ สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่ความเร็วของลูกบอลไม่ใช่เป็นตัวกำหนด

มุมของลูกบอลระยะการยิงประตู บาสเกตบอล แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ไกล กลาง ใกล้ แต่ละระยะมีความ แม่นยำต่างกัน ดังนี้

- 2.1 ระยะใกล้ ยิงหวังผลได้ 80 %
- 2.2 ระยะกลาง ยิงหวังผลได้ 60 %
- 2.3 ระยะไกล ยิงหวังผลได้ 30 %

### 3. ตำแหน่งในการยืนและรูปร่างของผู้เล่นฝ่ายป้องกัน

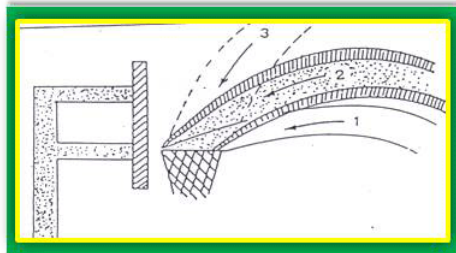
ตำแหน่งในการยืนความสามารถในการกระโดด และรูปร่างของผู้เล่นฝ่ายป้องกัน มีผลต่อความเร็วและมุมของลูกบอล ทำให้ความแม่นยำในการยิง  
ลดลง ผู้เล่นฝ่ายป้องกันที่มีรูปร่างสูง แขนขายาวสามารถกระโดดได้สูงและอยู่ใกล้กับผู้ยิงประตูมากสามารถป้องกัน การยิงประตูได้ดีดังนั้นผู้ยิงประตู  
ความเร็วและมุมของลูกบอลให้สูงกว่ามือของฝ่ายป้องกันที่เอื้อมมาสกัด

### 4. มุมของลูกบอลที่ลอยลงสู่ห่วงประตู (Angle of Entry)

มุมของลูกบอลที่ลอยลงสู่ห่วงประตูนั้นเป็น เรื่องที่ต้องนำมาพิจารณาด้วย เพราะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ของความสำเร็จในการยิงประตู ซึ่ง  
ของ วิธีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตูสามารถอธิบายได้ดังนี้

**4.1 ลักษณะของวิถีลูกบอล** เนื่องจากห่วงประตูบาสเกตบอลอยู่สูงกว่าพื้นสนามขึ้นไป 10 ฟุต (3.05 เมตร) มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 19 นิ้ว ส่วนเส้นผ่าน  
ของลูกบอล 9 นิ้ว ฉะนั้นโอกาสที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู นั้นมี ถ้าผู้ยิงประตูปล่อยลูกบอลให้เป็นวิถีโค้งและให้ย้อยลง ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวิถีการยิงประตูมี

- 4.1.1 ลูกพุ่งมากตามหมายเลข 1 โอกาสเข้าประตูมีน้อยมาก เป็นวิธีการยิงที่ไม่เหมาะสม
- 4.1.2 ลูกพุ่งปานกลางตามหมายเลข 2 เป็นวิธีการยิงที่เหมาะสมที่สุดเพราะการปล่อยลูกบอลรวดเร็วดี และประหยัดแรงงาน
- 4.1.3 วิถีตามหมายเลข 3 ลูกบอลโค้งเกินไปไม่เหมาะกับการปล่อยลูกบอลช้าและเสียแรงงานมาก



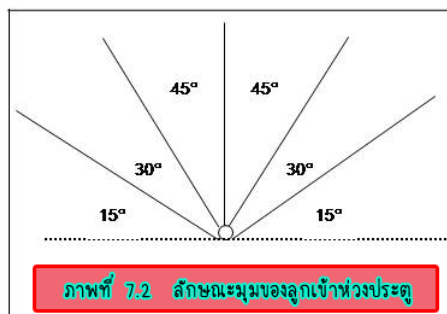
ภาพที่ 7.1 ลักษณะของวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู

การยิงประตูโดยอาศัยเป็นกระดานหลังกระทบลูกบอลให้ลงห่วงประตูนั้น จะใช้เส้นของรูปสี่เหลี่ยมเล็ก ของเป็นกระดานหลังเป็นจุดเล็งกระยะ  
เป็นจุดที่ส่งลูกบอลออกไปกระทบโดยยึดหลักดังนี้

- 1) ถ้าอยู่ได้เป็นด้านซ้าย ให้เล็งที่เส้นข้างด้านซ้าย
- 2) ถ้าอยู่ได้เป็นด้านขวา ให้เล็งที่เส้นข้างด้านขวา
- 3) ถ้ายิงตรงจุดกลางประตู ให้เล็งที่เส้นบนของรูปสี่เหลี่ยม

**4.2 มุมที่ลูกเข้าห่วงประตู** การเล็งเป้าหมาย ห่วงประตูของบาสเกตบอลตั้งสูงกว่าพื้นสนามขึ้นไป ประมาณ 3.05 เมตร ซึ่งการที่จะยิงลูกลงห่วงนี้ก็จะ  
ให้เป็นวิถีโค้ง คือ ให้สูงกว่าห่วง จุดนั้นจึงจะลงห่วง ฉะนั้นในการเล็งเป้าหมายของห่วงประตูก็จะต้องมีกฎเกณฑ์ในการเล็ง  
คือ ห่วงประตูทั้งหมดจะต้องมีมุมยิง 180 องศา ในการเล็งเราจะแบ่งการเล็งออกเป็น 3 ระยะ คือ

- 4.2.1 ระยะ 15 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยขอบห่วงประตูด้านตรงข้ามเป็นเป้าหมาย
- 4.2.2 ระยะ 30 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยเป็นกระดานหลังเป็นเป้าหมาย
- 4.2.3 ระยะ 45 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยขอบห่วงประตูด้านตรงข้ามเป็นเป้าหมาย



ภาพที่ 7.2 ลักษณะมุมของลูกเข้าห่วงประตู

## หลักกลศาสตร์ของการยิงประตู

หลักกลศาสตร์ของการยิงประตูทุกชนิด มีดังนี้

**1. เป้าสายตา (Sight)** หมายถึง การกำหนดเป้าจากการมองของผู้ยิงประตูปกติจะกำหนดด้วยการมองห่วง ประตูตลอดเวลาโดยเล็งเหนือและเลขขอบหน้ายกเว้นการยิงกระทบเป็นเพื่อทำมุมกับห่วงประตู ประมาณ 45 องศา ซึ่งกรณีนี้จะเล็งที่มุมบนของรูปสี่เหลี่ยมบนกระดานหลังข้างที่กระทบเป็นลูกยิงหว่าที่แขนเหยียดสูงสุดอยู่ข้างหน้าผู้ยิงประตู ส่วนอีกมือจะประกองลูกบอลจนกระทั่งจังหวะที่ปล่อยลูกบอล เพื่อยิงประตู

จะส่งแรงมากน้อยเพียงใดต่อลูกบอลนั้นขึ้นอยู่กับระยะทางที่ยิงประตูถ้าอยู่ในระยะใกล้ๆ ก็ใช้แรงจากแขน ข้อมือและนิ้วมือ แต่ถ้าระยะไกลจะแรงมาจากการส่งแรงของขา ลำตัว(หลัง)และไหล่ ต่อแขน ข้อมือ และนิ้วมือ การยิงระยะไกลยังต้องอาศัยจังหวะที่โน้มถ่วงและส่งแรงตามตลอดตัวกรณีการ กระโดด ยิงประตูระยะไกล จะใช้จังหวะการยิงประตูเมื่อกระโดดได้สูงสุดแล้ว และส่งแรงจากแขน ข้อมือ และนิ้วมือ ส่วนการยิงประตูมือเดียว ลูกบอลขึ้นด้วยจังหวะต่อเนื่องของการเหยียดขา ลำตัว และไหล่

**2. การส่งแรงตาม (Follow Through)** การส่งแรงตาม หมายถึง การยังส่งแรงกระทำกิจกรรมนั้นต่อเนื่อง อยู่จนจบขั้นตอนของทักษะโดยไม่หยุดชะงัก การส่งแรงตามจึงทำให้มีการต่อเนื่องของขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ และมีผลดีกว่าการไม่ส่งแรงตาม

## ทักษะการยิงประตู

### 1. การยืนยิงประตู (Set Shot)

การยืนยิงประตูเป็นการยิงประตูที่ใช้ในการยิงประตูโทษ เพราะเป็นการยิงประตูในระยะไม่ไกลห่วง ประตู การยิงประตูแบบนี้มีแรงส่งในการยิงคือ เป็นแบบของการยิงประตูที่นิยมกันมากในปัจจุบัน การยืนยิงสามารถยืนยิงได้หลายแบบ พอจำแนกได้ดังนี้

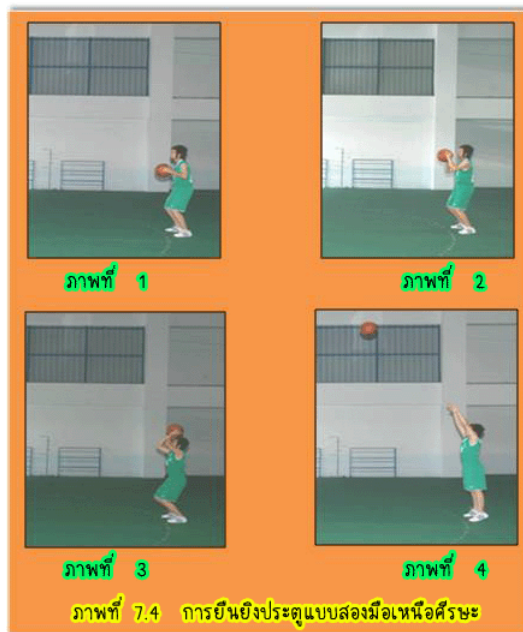
#### 1.1 การยืนยิงประตูแบบมือเดียว (One Hand Set Shot) มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1.1.1 ยืนเท้าขวายู่หน้าเท้าซ้ายเท้าขวา ส่วนเท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง แยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อยหรืออาจ ยืนปลายเท้าเสมอกันก็ได้
- 1.1.2 ยกลูกบอลขึ้นได้คาง กางนิ้วมือขวาจับได้ลูก หงายข้อมือขึ้น ส่วนมือซ้ายช่วยประกองได้ลูก ส่วนหน้า หรือ ด้านข้างลูกบอล
- 1.1.3 ตามองข้ามบอลไปหาห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด ยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก
- 1.1.4 ปล่อยลูกบอลด้วยการเหยียดแขน เหยียดศอก ควัดลูกบอลด้วยข้อมือและปลายนิ้วเพื่อบังคับ ให้ลูกบอลหมุนกลับเหยียดเข้าและปลายเท้าขึ้นเพื่อให้เกิดแรงส่ง
- 1.1.5 วิธีของลูกบอลต้อง โค้งปานกลาง และย้อยลงห่วงประตู หมายเหตุ การยืนยิงแบบมือซ้ายให้ทำตรงข้ามกับมือขวา



#### 1.2 การยืนยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ (Two Hands Overhead Set Shot) มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1.2.1 ยืนแยกเท้ากว้างระดับไหล่ ปลายเท้าเสมอกัน หรือเหลื่อมกันเล็กน้อยก็ได้
- 1.2.2 ใช้นิ้วจับข้างลูกบอลทั้งสองมือ นิ้วกางออก ปลายนิ้วหัวแม่มือหันเฉียงขึ้น ชูลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ งอศอก หงายข้อมือรองได้ลูกบอลหรือประกองด้านข้าง
- 1.2.3 ตามองที่ขอบห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด
- 1.2.4 ควัดลูกบอลด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือ เหยียดข้อศอกเหยียดเข้าและปลายเท้าเพื่อเพิ่มแรงส่ง
- 1.2.5 บังคับให้วิถีลูกบอลโค้งปานกลาง ย้อยลงห่วงประตู



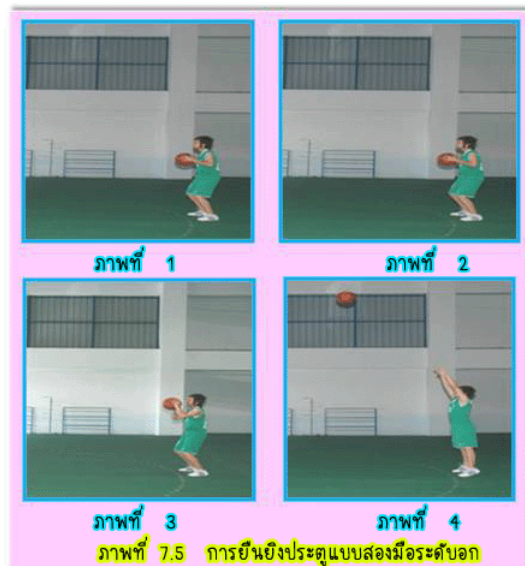
VDO สั้นเต็ม ทักษะบาสเกตบอลการยิง

Youtube



### 1.3 การยืนยิงประตูแบบสองมือระดับอก (Two Hands Set Shot) มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1.3.1 ยืนแยกเท้าทำช่วงสะโพก ปลายเท้าเสมอกัน หรือเหลื่อมกันเล็กน้อยก็ได้
- 1.3.2 ตามองที่ขอบห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด
- 1.3.3 กางนิ้วออกจับที่ลูกบอลด้วยปลายนิ้วข้างละมือ หัวแม่มือขวาอยู่ด้านหลังหันหัวแม่มือเข้าหา กันทำมุมทแยงขึ้นเล็กน้อย
- 1.3.4 ยกบอลขึ้นระดับอก ห้อยข้อศอกลงพอสบาย อย่าเกร็ง
- 1.3.5 ก่อนผลักลูกขึ้นควรลดลูกลงสัก 2 - 3 นิ้ว พร้อมย่อเข่าลงเล็กน้อย
- 1.3.6 ผลักลูกขึ้นเหนือหน้าผากด้วยการเหยียดแขนและข้อมือ ตามด้วยการกดข้อมือลงส่งทิศทาง บอลด้วยปลายนิ้ว เหยียดแขนตามลูกบอลให้สุดแขน
- 1.3.7 วิธีของลูกควรให้โค้งปานกลาง



## 2. การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล (Jump Shot)

### 2.1 การกระโดดยิงประตูแบบมือเดียว (7-6)

ความมุ่งหมายของการกระโดดยิงประตูก็คือ ผู้ยิงต้องการจะให้มีความสูงเพิ่มขึ้น จะได้พ้นจากการถูก บัดลูกจากฝ่ายป้องกันและเพื่อความแม่นยำ โดยเฉพาะผู้ที่กระโดดได้สูง โอกาสที่ใช้การกระโดดยิงประตูอยู่กับที่บ่อยครั้ง ที่สุดคือขณะที่ฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบเป็นเขต (Zone) อย่างเหนียวแน่น สามารถรุกโจมตี เข้าถึงเขตฝ่ายป้องกันได้ การกระโดดยิงประตูแบบมือเดียวมีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 2.1.1 ตามองที่ขอบห่วง ณ จุดใกล้ตาที่สุด
- 2.1.2 จับบอลมาไว้หน้าลำตัวด้วยมือทั้งสองข้าง
- 2.1.3 ยืนปลายเท้าเสมอกันหรือเหลื่อมกันเล็กน้อย โดยเท้าขวาควรอยู่ด้านหน้า
- 2.1.4 กระโดดถีบตัวขึ้นเต็มที่พร้อมทั้งยกบอลสูงขึ้นเหนือหน้าฝ่าด้วยมือขวา ซึ่งรองรับอยู่ด้านใต้ หลังลูก หงายข้อมือขึ้น มือซ้ายช่วยประคองอยู่ด้านข้างลูกบอลหรือใต้ลูกบอลด้านหน้า
- 2.1.5 เมื่อกระโดดลอยตัวถึงจุดสูงสุด จะปล่อยมือซ้ายออกพร้อมเหยียดศอก สะบัดข้อมือส่งลูก บอลออกไปด้วยกำลังของข้อมือขวา และปลายนิ้วบังคับให้ลูกบอลหมุนกลับเหยียดแขนตามลูกบอลไป
- 2.1.6 ถ้ายังไม่ไกลห่วงต้องบังคับให้วิถีลูกโค้งย้อยปานกลางถ้าใกล้ห่วงประตูควรรักษาวิถีกระแทกกระดาน หลัง หมายเหตุ การกระโดดยิงประตูด้วยมือซ้ายปฏิบัติตรงข้ามกับมือขวา



## 2.2 การยิงกระโดดยิงประตู (Lay up Shot)



การยิงกระโดดยิงประตูเป็นทักษะพื้นฐานที่อาจกล่าวได้ว่ายากกว่าแบบของการยิงประตูแบบอื่น เป็นวิธี การยิงที่รวดเร็วและสามารถเข้าใกล้ห่วงได้มากที่สุด ดังนั้นผู้เล่นทุกคนจึงต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ รวดเร็ว แม่นยำทุกมุม ทั้งมือซ้ายและมือขวา ทิศทางของการเข้ายิงประตูแบบนี้อาจแบ่งออกเป็น 3 ทิศทาง คือ ทางตรง ประมาณ 40 องศา ควรเลี้ยงที่ห่วงประตูเป็นที่หมาย ทางซ้ายและขวา ทิศทางนี้เหมาะและง่าย ที่สุด คือ 45 องศา กับห่วงประตู ค ที่กระดานด้านหลังให้สูงจากห่วงขึ้นไปประมาณ 10 - 12 นิ้ว

ลักษณะการยิงกระโดดยิงประตูมี 2 แบบ คือ

2.2.1 การยิงกระโดดยิงประตูด้วยมือเดียวแบบหงายมือ

2.2.2 การยิงกระโดดยิงประตูด้วยมือเดียวแบบคว่ำมือ

ทั้ง 2 แบบ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

**จังหวะที่ 1** สำหรับผู้ที่ถนัดขวา ให้จับลูกบอลที่กำลังเลี้ยงมาหรือลอยมาจากการส่งให้ตกเท้าขวาพอดี ในขณะที่จับลูกบอล

**จังหวะที่ 2** ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า

**จังหวะที่ 3** ตั้งเท้าขวาขึ้น ถีบส่งด้วยเท้าซ้ายให้ตัวลอยพร้อมกับนำลูกบอลขึ้นมาที่ระดับ หน้าผากถ่าย น้ำหนักลูกบอลมาไว้ที่มือขวา

มือซ้ายประคองลูกบอล ข้อศอกขวาชี้ตรง ไปยังห่วงประตู

**จังหวะที่ 4** เมื่อตัวลอยขึ้นถึงจุดสูงสุด ให้ปล่อยมือซ้ายที่ช่วยประคองลูกบอลออก ดันลูกบอลด้วยการเหยียด แขนขวา คัดส่งด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือ

บังคับให้ลูกบอลหมุนกลับแขนเหยียดไปตามทิศทางของลูกบอลลงสู่ พื้นด้วยเท้าซ้ายก่อน

**หมายเหตุ** การยิงกระโดดยิงประตูด้วยมือซ้ายปฏิบัติตรงข้ามกับมือขวา



### 3. การยิงประตูแบบตัวคมือ (Hook Shot)

เพื่อการยิงลูกให้ได้ผลดี ความเร็ว จังหวะ และความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญ โดยมีวิธีปฏิบัติคือ ก้าวเท้าซ้าย ให้เต็มก้าวพร้อมกับกระโดดขึ้นให้สูง ต่  
หว่างประตู ครอบครองลูกให้ดี ใช้มือขวาควบคุมไปสู่ห่วงประตู บังคับลูกให้ออกทางปลายนิ้ว มือซ้ายให้ออกทางด้านข้างมือ มือซ้ายยกสูงขึ้นเพื่อป้อง  
บัตลูกจากคู่ต่อสู้ ลงพื้น ในท่าการทรงตัวเพื่อแย่งลูกต่อไป



### การหมุนตัวยิงประตู (Turn Shot)

การหมุนตัวยิงประตูเกิดขึ้นเมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกครอบครองลูกบอลใกล้ห่วงประตูและมีฝ่ายป้องกันมาทำการป้องกัน ผู้เล่นสามารถใช้วิธีหมุนตัวเพื่อยิงได้ การยิงประตูอาจใช้วิธีคว่ำมือหรือหงายมือก็ได้ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มจากผู้เล่นครอบครองบอล ใช้เท้าตรงข้ามเท้าหลัก ก้าวหมุนตัวหลบหลีกผู้ป้องกัน
2. กระโดดขึ้นยิงประตูด้วยวิธีคว่ำมือ หงายมือ หรือด้วยลูกตวัด



### การปิดลูกยิงประตู (Tap the Ball for Shooting)

การปิดลูกยิงประตู เป็นการใช้แรงจากมือเดียวหรือสองมือกระทำต่อลูกบอล ซึ่งเป็นการปิดหรือกระทบ ลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปยังห่วงประตู การปิดประตูเป็นการกระโดดยิงประตูซ้ำหลังจากฝ่ายรุกยิงประตูไม่ลง ห่วงแล้วลูกบอลกระดอนออกมา ฝ่ายรุกที่ติดตามเข้าไปกระโดดปิดให้ลงห่วงประตู มีปฏิบัติดังนี้

1. เมื่อมีการยิงประตู ฝ่ายรุกต้องติดตามบอลเพื่อกระโดดแย่งลูกบอล
2. ถ้าลูกไม่ลงประตู ฝ่ายรุกต้องกระโดดปิดลูกบอลเพื่อให้ลงห่วงประตู คือการใช้แรงจากมือเดียว หรือ สองมือกระทำต่อลูกบอล ซึ่งเป็นการปิดหรือกระทบลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปยังห่วงประตู



ภาพที่ 7.12 การปิดลูกยิงประตู

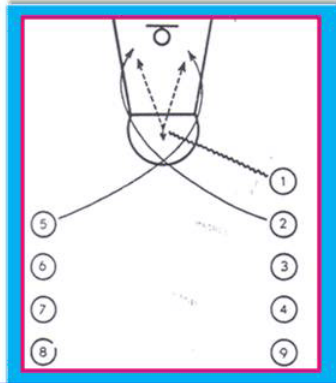
### สรุปหลักการยิงประตู

หลักการยิงประตูมีดังนี้

1. การยิงประตูสาขาคาต้องจับอยู่ที่ห่วงประตูและที่เส้นสี่เหลี่ยมเล็กของแป้นประตู
2. รู้จักการส่งแรงในการปล่อยลูกบอลเพื่อยิงประตูควรยิงประตูโดยให้ลูกบอลวิ่งลอยเป็นวิถีโค้งและลูกบอล หมุนกลับ เล็กน้อย เพื่อช่วยให้ลูกบอลลงห่วงได้ง่าย ขึ้น
3. ควรรักษาการทรงตัวให้ดีในขณะที่ยิงประตูหรือยิงประตูไปแล้วก็ตาม และพร้อมที่จะ ติดตามลูกบอล ที่ยิงออกไปเมื่อลูกไม่ลงห่วง
4. มีความมั่นใจในการยิงประตูออกไปเมื่อลูกไม่ลงห่วง
5. ควรได้รับการฝึกหัดที่ถูกต้องและอย่างสม่ำเสมอ
6. ขณะยิงประตูต้องสามารถเปลี่ยนจังหวะการยิงประตูได้ เช่น ทั้งจังหวะให้ช้าลงหรือเร่งจังหวะการยิง ประตูให้เร็วขึ้นได้
7. ขณะยิงประตูต้องสามารถเปลี่ยนเป็นทักษะอื่นได้ เช่น ทำท่ายิงประตูแล้วเปลี่ยนเป็นส่งลูกบอลแทน หรือเลี้ยงลูกบอลต่อไป หรือหลอกคู่ต่อสู้ก่อนแล้วยิงประตู
8. ควรมีความสามารถในการยิงประตูได้หลายแบบหลายวิธี เช่น ยืนยิงประตู กระโดดยิงประตู
9. การก้าวเท้ายิงประตู ควรมีความสามารถยิงประตูให้ลูกบอลลงห่วงประตูทุกครั้ง ในขณะที่ไม่มีคู่ต่อสู้ ป้องกัน
10. ต้องมีสมรรถภาพทางกายดี โดยเฉพาะความแข็งแรงของมือ แขน หัวไหล่ ขา และกล้ามเนื้อท้อง

### แบบฝึกการยิงประตู

แบบฝึกที่ 1 แบบกรรไกรสองแถว

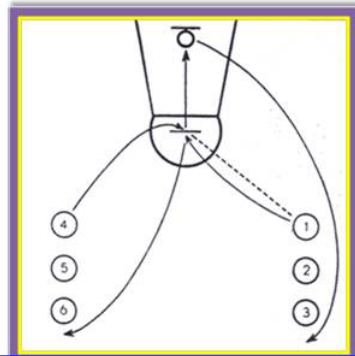


ภาพที่ 7.13 แบบฝึกการยี่งประตุแบบกรรไกรสองแถว

#### วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งแถวสองแถวชิดเส้นข้างทั้งสองแถว
2. (1) เลี้ยงลูกเข้าไปที่เส้นโยนโทษ (2) วึ่งตามคัตหน้า (1)
3. ขณะเดียวกัน (5) ก็วึ่งคัตหน้า (1)
4. (1) เลือกการส่งบอล ให้ (2) หรือ (5) เพื่อยี่งประตุ

แบบฝึกที่ 2 แบบบั้งยี่งประตุ

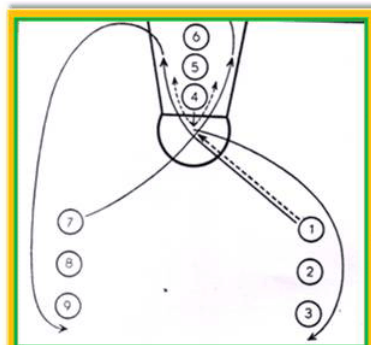


ภาพที่ 7.14 แบบฝึกการยี่งประตุแบบบั้งยี่งประตุ

#### วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งแถวสองแถวคังรูป
2. (4) วึ่งเข้ารับลูกจาก (1) ตรงเส้นโยนโทษ
3. (4) หันหลังให้ห้วงประตุแล้วส่งลูกให้ (1) เพื่อยี่งประตุ
4. (4) รับลูกแล้วส่งกลับมาให้ (2) แล้ววึ่งมาต่อท้ายแถวทางขวา
5. (1) วึ่งมาต่อท้ายแถวทางด้านซ้าย

แบบฝึกที่ 3 แบบกรรไกร



ภาพที่ 7.15 แบบฝึกการยี่งประตุแบบกรรไกร

#### วิธีปฏิบัติ

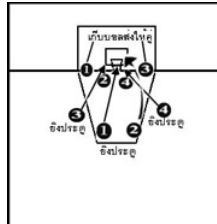
1. ตั้งแถวตอนสามแถวคังรูป

2. (1) ส่งลูกบอลให้ (4) แล้ววิ่งตัดหน้า (4) ขณะเดียวกัน (7) วิ่งตัดหน้า (4) แต่ต้องให้ (1) ตัดหน้า ไปก่อน
3. (4) ส่งลูกบอลให้ (1) หรือ (7) ยิงประตู
4. (7) ไปต่อท้ายแถวที่ยืนอยู่ในห้วงกะโหลก
5. (1) วิ่งมาต่อท้ายแถวทางด้านซ้าย (4) วิ่งมาต่อท้ายแถวทางด้านขวา
6. (1) หรือ (7) ที่ไม่ได้ยิงประตูคอยรับลูกแล้วส่งให้คนต่อไปที่ถัดจาก (4)

#### แบบฝึกที่ 1 จับคู่ยิงประตูได้ห้วง

##### วิธีปฏิบัติ

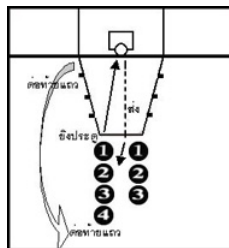
1. ให้ผู้ฝึกจับคู่กัน คนหนึ่งเป็นผู้ยิงประตู อีกคนหนึ่งเป็นผู้เก็บลูกบอล
2. ผู้ยิงประตูสามารถเคลื่อนที่ไป ณ.จุดใดก็ได้ได้ห้วงประตู โดยคู่จะคอยเก็บลูกบอลแล้วส่งให้ตามจุดที่ผู้ยิงประตู เคลื่อนที่ไป เช่น เก็บลูกบอลส่งให้
3. ปฏิบัติเช่นนี้ 5 - 10 ครั้งแล้วเปลี่ยนกัน



#### แบบฝึกที่ 2 ยิงประตูเส้นโทษ

##### วิธีปฏิบัติ

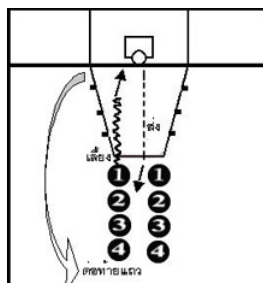
1. ให้ผู้ฝึกแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นแถวตอน สองแถวเท่ากันหน้าเส้น โยนโทษ
2. ใช้ลูกบอลแถวละ 1 ลูก เริ่มเล่นจากคนที่ 1 ของ แต่ละแถวยิงประตู เมื่อยิงประตูแล้ว ให้วิ่งไปเก็บลูกบอล แล้วส่งให้คนที่ 2 จากนั้น ไปต่อท้ายแถว
3. คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 จนครบทุกคน



#### แบบฝึกที่ 3 เลี้ยงลูกบอลยิงประตูได้เป็น

##### วิธีปฏิบัติ

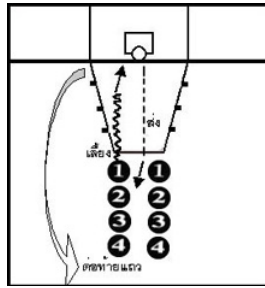
1. ให้ผู้ฝึกแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นแถวตอน สองแถวเท่ากันหน้าเส้น โยนโทษ
2. ใช้ลูกบอลแถวละ 1 ลูก เริ่มเล่นจากคนที่ 1 ของแต่ละแถวเลี้ยงลูกบอลไปยังประตู ได้เป็นคนละ 1 ครั้ง เมื่อยิงประตูแล้วให้เก็บลูกบอลส่งให้คนที่ นั้น ไปต่อท้ายแถว
3. คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 จนครบทุกคน



#### แบบฝึกที่ 4 เลี้ยงลูกบอลยิงประตูได้เป็น

##### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นแถวตอน สองแถวเท่ากันหน้าเส้น โยนโทษ
2. ใช้ลูกบอลแถวละ 1 ลูก เริ่มเล่นจากคนที่ 1 ของแต่ละแถวเลี้ยงลูกบอลไปยังประตู ได้เป็นต้องยิ่งจนกว่าลูกบอลจะลงห้วง เมื่อยิงลูกบอลลงห้วงแล้ว ให้เก็บลูกบอลส่งให้คนที่ 2 จากนั้น ไปต่อท้ายแถว
3. คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 จนครบทุกคน



## ทักษะการก้าวเท้ายิงประตู แบบฝึก การก้าวเท้ายิงประตูแบบต่างๆ

### การก้าวเท้ายิงประตูแบบคว่ำมือ

มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ขณะเคลื่อนที่เข้ารับลูกบอล หรือเลี้ยงลูกบอลอยู่ให้จับลูกบอลในขณะที่เท้าข้างขวาก้าวตกลงพื้นนับ เป็นจังหวะที่ 1 (ยิงประตูด้วยมือข้างขวา)
2. ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่ง (เท้าข้างซ้าย) พร้อมทั้งเตรียมตั้งลูกบอลเพื่อยิงประตูแบบคว่ำมือ เป็นจังหวะที่ 2
3. ให้กระโดดลอยตัวพื้นพื้น พร้อมยกเท้าอีกข้างหนึ่ง (เท้าข้างขวา) งอเข้าไปข้างหน้า ตั้งมือพร้อม ยิงประตู การลอยตัวให้ลอยตัวให้สูงที่สุด และใกล้ห่วงประตูมากที่สุด แล้ว จึงปล่อยลูกบอลเข้าหาห่วงประตู
4. เมื่อลงสู่พื้นมักจะลงด้วยเท้าที่ละข้างให้ลงด้วยปลายเท้าคล้ายกับการก้าวเท้าวิ่งหมายความว่า ยิงประตู ด้วยมือข้างซ้าย ให้จับลูกบอลในขณะที่เท้าข้างซ้ายก้าวตกลงพื้น

### การก้าวเท้ายิงประตูแบบหงายมือ

มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ขณะเคลื่อนที่เข้ารับลูกบอล หรือเลี้ยงลูกบอลอยู่ให้จับลูกบอลในขณะที่เท้าข้างขวา ก้าวตกลงพื้น นับเป็นจังหวะที่ 1 (ยิงประตูด้วยมือข้างขวา)
2. ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่ง (เท้าข้างซ้าย) พร้อมทั้งเตรียมตั้งลูกบอลเพื่อยิงประตูแบบหงายมือ เป็นจังหวะที่ 2
3. ให้กระโดดลอยตัวพื้นพื้น พร้อมยกเท้าอีกข้างหนึ่ง (เท้าข้างขวา) งอเข้าไปข้างหน้า หงายมือได้ลูกบอล พร้อมยิงประตู การลอยตัวให้ลอยตัวให้สูงที่สุดและใกล้ห่วงประตูมากที่สุด แล้วจึงปล่อยลูกบอลเข้าหา ห่วงประตู
4. เมื่อลงสู่พื้นมักจะลงด้วยเท้าที่ละข้างให้ลงด้วยปลายเท้าคล้ายกับการก้าวเท้าวิ่งหมายความว่า ยิงประตู ด้วยมือข้างซ้าย ให้จับลูกบอลในขณะที่เท้าข้างซ้ายก้าวตกลงพื้น

### แบบฝึกที่ 1 ถือลูกบอลก้าวเท้ายิงประตู

แบ่งผู้ฝึกเป็น 4 กลุ่ม ตั้งแถวตอน แล้วเริ่มโดย

1. ผู้ฝึกยืนถือลูกบอล ห่างจากลูกบอลอีกลูกหนึ่งทีวางอยู่บนพื้น 5 เมตร
2. วิ่งแล้วใช้เท้าที่ถนัด (เท้าข้างขวา) กระโดดข้าม ลูกบอล
3. เท้าที่ถนัดลงสู่พื้น นับเป็นจังหวะที่ 1
4. ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งลงสู่พื้น (เท้าข้างซ้าย) นับเป็นจังหวะที่ 2 5 ให้กระโดดลอยตัวพื้นพื้น พร้อมยกเท้าอีกข้างหนึ่ง (เท้าข้างขวา) งอเข้าไปข้าง

พร้อมยิงประตู แบบ คว่ำมือ หรือแบบหงายมือ

### แบบฝึกที่ 2 รับลูกบอลก้าวเท้ายิงประตู

แบ่งผู้ฝึกเป็น 4 กลุ่ม ตั้งแถวตอน แล้วเริ่มโดย

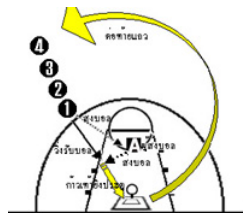
1. ผู้ฝึกยืนห่างจากลูกบอลทีวางอยู่บนพื้น 5 เมตร
2. วิ่งแล้วใช้เท้าที่ถนัด (เท้าข้างขวา) กระโดดข้ามลูกบอล พร้อมทั้งใช้มือทั้งสองข้าง จับลูกบอลที่เพื่อน ถืออยู่
3. เท้าที่ถนัดลงสู่พื้น นับเป็นจังหวะที่ 1
4. ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งลงสู่พื้น (เท้าข้างซ้าย) นับเป็นจังหวะที่ 2
- 5 ให้กระโดดลอยตัวพื้นพื้น พร้อมยกเท้าอีกข้างหนึ่ง (เท้าข้างขวา) งอเข้าไปข้างหน้า พร้อมยิงประตู แบบคว่ำมือ หรือแบบหงายมือ

### แบบฝึกที่ 3 ก้าวเท้ายิงประตูจากการรับลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกตั้งแถวตอนห่างจากผู้ส่งลูกบอล 5 เมตร
2. ผู้ฝึกคนแรก (หมายเลข 1) ส่งลูกบอลให้ผู้เล่น A (ผู้ทำหน้าที่ส่งลูกบอล) แล้ววิ่งไปรับลูกบอลจากผู้เล่น A ที่ส่งลูกบอลกลับมาให้

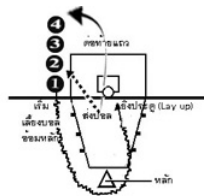
- เมื่อผู้ฝึกได้รับลูกบอลแล้วให้ก้าวเท้ายิงประตู ( Lay up shot ) จากนั้นเก็บลูกบอล แล้วไปต่อท้ายแถว
- ผู้ฝึกคนที่ 2 ( หมายเลข 2 ) และคนอื่นๆ ไป ให้ปฏิบัติเหมือนผู้ฝึกคนแรก แบบฝึกที่ 1 ก้าวเท้ายิงประตูจากผู้เล่น A



### แบบฝึกที่ 4 เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักก้าวเท้ายิงประตู

#### วิธีปฏิบัติ

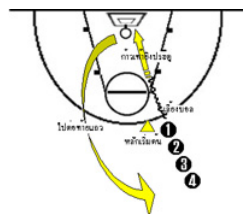
- ผู้ฝึกตั้งแถวตอนที่หลังเส้นหลัง ค่ายซ้าย หรือด้านขวาของแป้นบาส
- ผู้ฝึกคนแรก ( หมายเลข 1 ) เลี้ยงลูกบอลไปอ้อมหลักแล้วก้าวเท้ายิงประตู ( Lay up shot ) เมื่อยิงประตูแล้ว ให้เก็บลูกบอลส่งให้คนที่ 2 ( หมายเลข 2 ) นั้น ไปต่อท้ายแถว
- ผู้ฝึกคนที่ 2 ( หมายเลข 2 ) และคนอื่นๆ ไป ให้ปฏิบัติเหมือนกับผู้ฝึกคนแรก



### แบบฝึกที่ 5 เลี้ยงลูกบอลก้าวเท้ายิงประตู

#### วิธีปฏิบัติ

- ผู้ฝึกตั้งแถวตอนที่หลักเริ่มต้น ตั้งอยู่ห่างจากแป้นบาส 7 เมตร
- ผู้ฝึกคนแรก ( หมายเลข 1 ) เลี้ยงลูกบอลก้าวเท้ายิงประตู ( Lay up shot ) จากนั้นเก็บลูกบอลแล้ว ไปต่อท้ายแถว
- ผู้ฝึกคนที่ 2 ( หมายเลข 2 ) และคนอื่นๆ ไป ให้ปฏิบัติเหมือนกับผู้ฝึกคนแรก



#### แหล่งค้นคว้า

- <http://www.kruchai.net/bas007.htm>, ทักษะการขึ้นและการกระโดดยิงประตูในรูปแบบต่างๆ
- <http://www.kruchai.net/bas008.htm>, การยิงประตูแบบต่างๆ



แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

- <https://www.youtube.com/watch?v=FII-L6-KNvs> การเลี้ยงบอล การหลอกล่อ

2. <https://www.youtube.com/watch?v=AeYke84ni1Y> ประวัติบาสเก็ตบอล
3. <https://www.youtube.com/watch?v=g9AX1wpcmnE> ตอนบาสเก็ตบอล บทนำ การฝึกกีฬาบาสเก็ตบอลขั้นพื้นฐาน 1/7
4. <http://www.dpe.go.th/about/> กรมพลศึกษา
5. <http://www.youtube.com/watch?v=QMeKQGZNN9Q> สุขภาพแจ่ม สรรรภาพทางกาย
6. <https://www.youtube.com/watch?v=0pNdoHpa-yU> การป้องกัน การฝึกกีฬาบาสเก็ตบอลขั้นพื้นฐาน 7/7
7. <http://www.youtube.com/watch?v=AOcSEAAy36o> ระบบประสาท (nervous system)
8. <https://www.youtube.com/watch?v=DAojNwd0ZWU> ยิงประตูบาสเก็ตบอล สพล.ชัยภูมิ
9. <https://www.youtube.com/watch?v=TuhJhccHeM> ตอน การเลี้ยงลูก การฝึกกีฬาบาสเก็ตบอลขั้นพื้นฐาน 3/7
10. [https://www.youtube.com/watch?v=5wq\\_\\_xhl2lo](https://www.youtube.com/watch?v=5wq__xhl2lo) การเลย์อัพแบบหงายมือ
11. [https://www.youtube.com/watch?v=VwdGYZP\\_4Sg#t=47](https://www.youtube.com/watch?v=VwdGYZP_4Sg#t=47) การฝึกดังก์บาส นิ่งกระโดดสูง ฝึกการระเบิด
12. <https://www.youtube.com/watch?v=5OPa8OYSYA8#t=36> การฝึกดังก์บาส ฝึกจังหวะกระโดด 2
13. <https://www.youtube.com/watch?v=FII-L6-KNvs> การเลี้ยงบอล การหลอกล่อ